

Gummiband auf dem Bogenarm

Beim Loslassen möchten Sie, dass der Bogenarm so ruhig und stabil wie möglich ist, während Sie die Richtung der Kraft in Richtung des Ziels beibehalten.

Wenn Sie in voller Auszug stehen, wird das Massengewicht des Bogens sowohl auf den Bogenarm als auch auf den Zugarm verteilt. Im Moment der Freigabe wird das Massengewicht auf den Bogenarm verschoben und Sie benötigen etwas mehr Kraft, um es gleich zu halten.

Es ist in Ordnung mit einem wenig nachlassen, aber Sie wollen es nicht zu viel (oder zu früh) fallen lassen - hauptsächlich wegen des Risikos, den Pfeil zu beeinflussen.

Man kann die Übung variieren, indem man das Gummiband mehr in Richtung Handgelenk verschiebt.



Version #1

Erstellt: 2026-08-09 16:21:05 BST von Mario

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-09 16:24:25 BST von Mario